Drumul spre sport trebuie să treacă prin... cabinetul medical

Dr. STELIAN CHERCIU
medic al clubului sportiv Progresul

Prin grija partidului și guvernului au fost create toate condițiile pentru dezvoltarea largă a culturii fizice și sportului din țara noastră.

Practicarea culturii fizice și a sportului este astăzi accesibilă oricărui om al muncii. Este desigur, evident că prin sport oamenii devin mai sănătoși, mai rezistenți, mai curajoși și hotărîți în orice acțiune. Dar, în același timp, prin practicarea culturii fizice și a sportului, se face cea mai bună profilaxie împotriva îmbolnăvirilor.

Pentru a obține rezultatele dorite, este absolut necesar și obligator ca oricine dorește să practice sportul să fie supus în primul rînd unui examen medical.

Drumul oricărui cetățean spre terenul de sport trebuie, de fapt, să treacă prin cabinetul medical.

Efectuarea acestor examene medicale cade în sarcina dispensarelor centrale pentru sportivi a specialiștilor în medicina de cultură fizică, a medicilor de cluburi și a celorlalți medici din rețea, acolo unde nu există specialiști.

Scopurile acestor examene sînt următoarele:

– Inițial de a constata starea de sănătate a celui ce dorește să practice sportul;

– De a descoperi o serie de boli care nu i-ar permite efectuarea exercițiilor fizice sau o serie de deficiențe fizice;

– De a orienta sportivul spre disciplina care i-ar ajuta dezvoltării organismului în raport cu calitățile psihosomatice constatate.

Odată încadrați în secția pe ramură de sport și cuprinși într-o activitate continuă, sportivii trebuie supuși la multiple controale medicale periodice. Cu cît vor fi mai multe examene periodice, cu atît va fi mai bine supravegheată starea de sănătate și vor fi observate modificările survenite în organism în ceea ce privește adaptarea lui la efort.

Printr-o muncă susținută și prin control medical planificat, se pot descoperi o serie de fapte foarte importante. Căci, să nu uităm că starea de sănătate a sportivului se poate modifica în bine, creîndu-se o rezistență crescută și o dezvoltare armonioasă ducînd la mărirea randamentului sportiv, sau în rău, apărînd o serie de tulburări funcționale sau organice care duc la scăderea rezultatelor sportive. Aceste examene periodice sînt obligatorii să se facă de trei ori pe an.

Medicii de club și medicii de loturi au sarcina de a urmări modul de adaptare a organismului la efort și de a constata dacă procesul de instruire este bine alcătuit și dacă efortul la care sînt supuși sportivii, creează o întărire a organismului sau duce la epuizarea lui.

Pentru a se crea această creștere a capacității funcționale a organismului, care secundar va duce la creșterea performanțelor sportive, trebuie să existe o strînsă colaborare între medic, antrenor și sportiv. Nu se vor putea obține rezultate bune în nici o disciplină sportivă, fără această unitate între cei trei factori.

Medicul va ține seama de starea de sănătate a sportivului, de calitățile sale și îl va orienta către disciplina cea mai adecvată. Antrenorul, în colaborare cu medicul, va întocmi programul de pregătire, ținîndu-se seama de calitățile sportivului și de vîrsta sa. Sportivul trebuie să respecte programul întocmit ca și celelalte reguli indicate de către medic și antrenor.

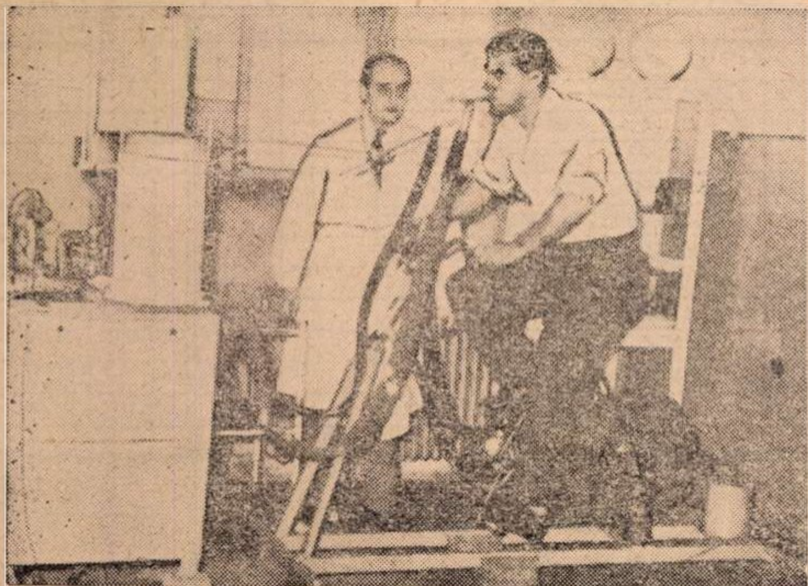
Este verificat faptul că acolo unde a existat o colaborare perfectă și o respectare a tuturor principiilor, rezultatele au fost din cele mai bune. Se știe că forma sportivă se obține mai ușor dar păstrarea ei este lucrul cel mai greu. Mulți sportivi, în afara terenurilor de antrenament sau joc nu mai respectă aceste principii și nu duc o viață sportivă. Nopțile pierdute, alimentația neștiințifică, abuzurile în ceea ce privește alcoolul, tutunul și alți toxici, toate la un loc, fac să distrugă tot ceea ce s-a clădit bun cu multă trudă și sudoare. Sportivul iese din formă, apar fenomene de oboseală (supraantrenament, surmenaj, accidente) și în final performanța sportivă scade foarte mult.

Datorită muncii de educație sanitară cît și a celorlalte forme educative, este îmbucurător faptul că o serie de sportivi din clubul nostru și-au schimbat atitudinea față de pregătirea și comportarea lor și astăzi păstrează o legătură strînsă cu medicul, solicitîndu-i permanent avizul sau sprijinul într-o serie de probleme care îi frămîntă. (Ex.: Maria Vicol, Margareta Teodorescu, Marinache, Ghiuzelea, Chiriac, Dumitrescu E., Bosch, Eugenia Metopadov, Mîndru, Nedelcu, Caricaș, Știrbei, Oaidă, Dinulescu, Mafteuță, Smărăndescu I etc.).

De mare ajutor ne este metoda folosită în ședințe organizate cu subiectul „Intrebări și răspunsuri". Datorită acestor ședințe, nivelul cunoștințelor medicale s-a îmbunătățit serios, iar noi am putut cunoaște care sînt problemele care frămîntă pe sportivii noștri. Lămurirea acestor probleme cu competență, cu exemple din viața sportivă, a făcut ca în activitatea și în comportarea sportivilor noștri, să intervină o cotitură.

Pentru a putea obține rezultate pozitive, medicul trebuie să fie prezent în mijlocul sportivilor, îndrumîndu-i și sprijinindu-i în orice moment. El trebuie să fie iubit de sportivi și respectat. Pentru aceasta se cere însă ca el să fie bine pregătit, la curent cu toate problemele și să fie categoric în hotărîri.

Medicului trebuie să i se acorde importanța cuvenită de către conducerile cluburilor și de către antrenori, care fac foarte bine dacă dau dovadă de mai multă înțelegere atunci cînd medicul recomandă un antrenament individualizat redus, sau atunci cînd scoate din competiție un sportiv, chiar foarte valoros.



Cu ajutorul spirografului și al cicloergometrului se urmărește evoluția capacității de efort a unui sportiv

Sînt prea bine cunoscute „căderile", în aparență inexplicabile, ale unor sportivi valoroși, căderi care de cele mai multe ori au fost prevăzute de medic, dar nu au fost luate în considerație.

Dacă datele culese de medic vor fi împletite cu cele culese de sportiv prin autocontrolul zilnic făcut, sincer și obiectiv întocmit, medicul și sportivul vor putea ajuta pe antrenor în desfășurarea procesului de instruire, mergîndu-se pe linia utilizării eforturilor maximale, iar prin aceasta ajungîndu-se la ridicarea măiestriei sportive și la creșterea performanțelor. Bineînțeles, toate acestea sînt condiționate de viața cumpătată pe care trebuie să o ducă fiecare sportiv.

Din cercetările făcute în clubul nostru la secțiile de fotbal, rugbi, volei, scrimă, atletism și box, se poate demonstra că mărirea efortului în antrenament este un factor eficace de ridicare a măiestriei sportive. Pentru folosirea acestor eforturi maximale, sînt necesare următoarele condiții: o stare de sănătate perfectă, o dezvoltare fizică multilaterală cu un înalt nivel de pregătire prealabilă, o bună organizare a procesului de instruire-antrenament, ținîndu-se seama de particularitățile individuale și de vîrstă ale sportivului.

Capacitatea de adaptare a organismului supus la eforturi maximale se caracterizează prin însemnate deosebiri individuale. De aceea este foarte importantă metoda individualizărilor, ținîndu-se cont întotdeauna de datele controlului medical.

Foarte importantă este și problema regimului de antrenament și odihnă, care asigură refacerea completă a organismului.

Metoda de examinare complexă folosită de noi (în cabinet, la antrenament, la concursuri și după concursuri) ne-a permis să apreciem gradul de antrenament al sportivului, furnizînd antrenorilor indici obiectivi pentru rezolvarea problemei confruntării între efortul folosit și starea funcțională a organismului.

Admiterea la antrenamente și concursuri a sportivilor care au fost bolnavi, a celor surmenați, supraantrenați sau care au încălcat regimul prescris fără un examen medical suplimentar, reprezintă o nerespectare a regulilor controlului medical.

Este interzisă cu desăvîrșire participarea la concursuri a sportivilor pentru care concursurile respective sînt contraindicate din punct de vedere medical. Prin respectarea strictă a regulamentului controlului medical, se vor preveni o serie întreagă de accidente.

Trebuie subliniat și faptul că medicul, atunci cînd este cazul, trebuie să ia măsurile cele mai urgente și cele mai indicate în tratarea sportivilor, folosind toate mijloacele terapeutice pentru a le reda sănătatea și a-i face cît mai repede apți de a-și relua activitatea sportivă.

PE TEME EDUCATIVE

Trei „păsări călătoare" și cîțiva „binevoitori"

Cu cîțiva ani în urmă, un tînăr profesor de educație fizică, Florin Stoenescu, *recruta din rîndurile elevilor școlii profesionale de la Rafinăria 3 Teleajen – Ploiești, pe „puștii" cei mai talentați, în dorința de a forma din ei o echipă de handbal.*



— E timpul să... ridicăm ancora!

A pornit la drum cu aproape 20 de... viitori sportivi, pentru a-i învăța „tainele" sportului cu micul balon.

...N-au trecut decît 2–3 ani și munca antrenorului, talentul și dragostea elevilor față de sport au început să-și arate roadele. Nici nu se putea altfel, gîndindu-ne mai ales la condițiile minunate pe care acești băieți le aveau la dispoziție la rafinărie, de a învăța meseria pe care o îndrăgiseră și de a face sport.

După rezultatele bune obținute în competițiile de juniori, iată-i luînd parte la turul categoriei B, la handbal în 11, iar în 1960, cîștigînd turneul de calificare de la Pitești, ei promovează în categoria A la handbal în 7. Astăzi, echipa petroliștilor activează alături de cele mai bune formații de handbal ale țării.

Iată, pe scurt, palmaresul tinerei echipe din Teleajen. El oglindește drumul parcurs spre măiestria sportivă, spre consacrare, într-un timp relativ scurt, care începea în iarna lui 1957. Firește, au fost și greutăți, inerente fiecărui început. Dar sîrguința, seriozitatea și dragostea față de culorile asociației au învins, echipa pășind sigur pe drumul consacrării.

Cînd debutanții de ieri, sau „puștii" cum le spun muncitorii, au devenit sportivi fruntași, s-a găsit, însă, „cineva" – mai precis cîțiva tovarăși din conducerea asociației sportive „Ancora" Constanța – care au considerat că n-ar fi rău să „facă rost" de jucători, din echipa „Teleajenului". Ce s-or fi gîndit oamenii? De ce să-și bată ei capul cu creșterea juniorilor, cînd pot găsi jucători gata formați la „Petrolul" Teleajen. În acest scop, ei s-au străduit să nu piardă nici un prilej. La Brașov, cînd s-au întîlnit la o competiție, și mai tîrziu la Galați, cînd ploieștenii au jucat cu Știința, profitînd de slăbiciunea jucătorului Gh. Gheorghe *(care de altfel fusese suspendat pe timp de 6 luni, pentru infumurare și viață nesportivă), ei au reușit să-l determine pe el și încă pe doi jucători ploieșteni să-și părăsească, în noiembrie 1960, colectivul. Promisiunile de tot soiul ale celor de la „Ancora" își atinseră ținta:* Gh. Gheorghe, V. Hovîrneanu *și* Gh. Enache *părăsesc rafinăria, școala medie serală, unde erau elevi, și echipa, plecînd la Constanța, fără a spune cuiva măcar o vorbă. Urmarea? Cum era și firesc, membrii echipei de handbal, mîhniți de atitudinea celor trei, au cerut suspendarea lor. Analizînd cazul, consiliul asociației sportive „Teleajen" a hotărît scoaterea acestora din activitatea sportivă pe timp de doi ani.*

...La meciul Petrolul Teleajen—Dukla Praga, printre spectatorii prezenți în tribune se afla și V. Hovîrneanu. *Dîndu-și seama de greșeala comisă, el s-a înapoiat, la începutul lunii martie, în mijlocul colectivului unde muncise și făcuse sport. După ce luni de zile a stat departe de terenul de handbal (neavînd drept de joc),* V. Hovîrneanu, *încadrat azi în procesul de producție, prin grija și înțelegerea tovarășilor săi, are posibilitatea să-și continue pregătirea. Colegii de echipă sînt hotărîți să-l ajute pentru a redeveni sportivul fruntaș de altădată. Comportarea sa actuală, la locul de muncă și pe terenul de sport (bineînțeles la antrenament) promite acest lucru. Ajutorul tovarășilor se face simțit.*

Ce fac, însă, în acest timp Gh. Gheorghe *și* Gh. Enache? *Lucrează tot ca muncitori „temporari" cum au lucrat și pînă acum, la D.R.N.C. – după cum spunea însuși* V. Hovîrneanu?

Noile „achiziții" ale celor de la „Ancora" au părăsit rafinăria fără nici o dezlegare. Tovarășii din conducerea asociației sportive „Ancora" au știut acest lucru, dar... au închis ochii, și mai mult decît atît ei au încercat, la federația de handbal, să obțină legitimarea acestor jucători. Au adus în acest scop o adresă semnată de președintele asociației sportive, F. Foti și responsabilul secției de handbal, ing. V. Șerbănescu, în care mai și menționau că cei trei sportivi s-au... stabilit cu serviciul și cu domiciliul în orașul Constanța. Prin aceasta ei nu au făcut altceva decît să dea „apă la moară", să încurajeze asemenea procedee străine sportului nostru. Cum era și firesc, federația a respins cererea de transfer.

Așadar, încercarea de a-și „întări" echipa prin asemenea metode a eșuat, cum era și de așteptat. E timpul ca conducerea asociației sportive „Ancora", care dorește să-și vadă echipa în categoria A la handbal (cum reiese din adresa către federație) să-și îndrepte atenția spre miile de tineri muncitori și elevi din orașul lor, din rîndul cărora pot fi crescute numeroase talente. Și nicidecum spre „procurarea" de jucători gata formați de către alții.

Și o concluzie: în sportul nostru nu au ce căuta asemenea manifestări. Munciți cu oamenii, munciți în perspectivă și veți putea crește cadre tinere și talentate. Altfel...?

CONSTANTIN ALEXE

Despre aplicarea metodei de antrenament pe intervale în etapa actuală la înot

In aceste zile, conform planului de antrenament pe anul 1961, începe ultima etapă din perioada pregătitoare. In această etapă se urmărește continuarea pregătirii fizice generale (pe care se pune accent deosebit în acest an), îmbunătățirea mai departe a tehnicii, dezvoltarea rezistenței speciale și creșterea vitezei de bază.

Se pot folosi multe metode pentru realizarea acestor obiective, printre care și metoda de antrenament pe intervale, care capătă o tot mai largă întrebuințare. In această metodă, distanța stabilită pentru antrenament se împarte în distanțe mai mari sau mai mici, iar aceste porțiuni se parcurg cu o viteză stabilită necesară atingerii rezultatului, planificat.

Bineînțeles că, numărul repetărilor și intensitatea cu care se înoată, va depinde de lungimea distanței (probei) pentru care se pregătește înotătorul și de stadiul lui de pregătire.

Metoda de antrenament pe intervale se folosește la noi în țară de mai mulți ani, dar porțiunile de repetări erau, în special în perioada pregătitoare, pe distanțe mari 800 m, 400 m, 200 m.

In metoda modernă de antrenament, distanța acestor porțiuni se micșorează și se pune baza pe serii de repetări pe distanțe mai mici 20—33–50–100 m. Numai înotătorii de fond măresc aceste repetări și pe 200 m) eventual 400 m.

Pentru îmbunătățirea tehnicii, parcurgerea de mai multe ori a distanțelor scurte, permite o mai bună deprindere a tehnicii înotului în viteză mare și dă posibilitatea înotătorului să se obișnuiască cu o mai mare frecvență a mișcărilor. (In această etapă trebuie să se insiste însă și spre o eficacitate maximă a mișcării). Acest lucru corespunde și condițiunilor fiziologice de bază, pentru formarea deprinderii motrice la înotarea distanței pentru care se antrenează sportivul. Pentru dezvoltarea rezistenței trebuie să se mărească treptat intensitatea cu care se înoată porțiunile respective și să se scurteze pauzele de odihnă. In felul acesta capacitatea organismului de a face față unor eforturi ridicate, se va mări treptat.

Sub raport fiziologic este foarte importantă fixarea pauzelor de odihnă, deoarece creșterea rezistenței este condiționată de mărirea activității inimii și a sistemului circulator. Specialiștii sovietici au studiat această problemă și au constatat că mărirea randamentului inimii scade în pauza după efort. Astfel, după 3—4 minute, vasele capilare, deschise, datorită efortului depus, se închid din nou, fapt care duce la deplasarea circuitului sîngelui din artere și vene. Prin aceasta se pierde impulsul pentru creșterea optimă a volumului sistolic al inimii (cantitatea de sînge pe care o pompează inima în circulație, într-o contracție). Ținînd seama de aceste constatări, cele mai favorabile pauze de odihnă ar fi de 45—90 de secunde.

Cum am arătat, pauzele se pot micșora treptat, însă ele nu trebuie să depășească limita de 90 secunde, din considerentele arătate mai sus.

Repetarea rămîne elementul cel mai caracteristic în acest antrenament, iar sportivul trebuie să ducă o luptă continuă împotriva oboselii, pentru a-și mări mereu posibilitățile funcționale ale organismului.

Pentru înotătorii de sprint se pot face de exemplu serii de 4—6—8x50 m. Pentru demifondiști, serii de 8—10—12 x 50 m. Pentru fondiști se pot mări porțiunile la 100—200 m. In orice caz, cu cît proba (distanța de concurs) este mai mare, cu atît viteza, în care se înoată porțiunile, va fi mai mică și cu cît distanța de concurs va fi mai mică cu atît viteza de înot a repetărilor va fi mai mare.

Metoda de antrenament pe intervale dă posibilitatea antrenorilor să-și construiască variat planurile de lecții. Astfel încît să nu se ajungă la lecții șablon care să plictisească pe sportivi. Folosind cu pricepere metoda de antrenament pe intervale, care asigură varietate în volum și intensitate, selecționînd mijloacele cele mai potrivite pentru realizarea obiectivelor și în strînsă colaborare cu medicul sportiv, înotătorii noștri vor reuși să-și îmbunătățească mult performanțele.

I. FRINCU
antrenor la C.C.A